Shuruuda Sii gurbinta:

Da'du tahay 0-18

Degan Magaalada Swan

Ugu yaraan 1 qof oo weyn oo doonaya inuu hawl galo oo ku taageero qofka dhalinyarada ah barnaamijkan

Ka raalli ahaanshaha qofka dhalinyarada ah inuu ka hawlgalo barnaamijkan

Waxaan ka aqbalaynaa soo gudbinta wakaaladaha caafimaadka, dugsiyada, xubnaha qoyska, ama dadka dhalinyarada ah ee doonaya caawimaad.

Haddii adiga ama qoyskaagu aad u baahan tihiin inaad Ka Hadashaan, fadlan la soo xiriira kooxdeena saaxiibtinimada leh.

Taleefan (08) 9427 7100
Iimeyl info@talkitout.org.au

helpingminds
Mental Health Services & Carer Support

Ka ogow wax badan oo ku saabsan Talk It Out

P: (08) 9427 7100
E info@helpingminds.org.au
W: www.helpingminds.org.au

Talk It Out waa Adeeg Taageero Caafimaadka Dhimirka Qoyska oo ay maalgelisayDawlada Australia Waaxda Adeegyada Bulshada

Interpreter

Revised Feb 2017

Somali Version

helpingminds
Mental Health Services & Carer Support

Talk It Out

Adeegyada Taageerada Caafimaadka Dhimirka ee Qoyska (FMHSS)

TIO Talk It Out

Taageerada fiyoobaanta maskaxeed ee carruurta iyo qoysaska goobta Swan.

Talk It Out - Adeega Taageerada Caafimaadka Qoyska ee Dhimirka (FMHSS)

Qoys kastaa wuxuu kaga duwan yahay ka kale xaalado, waayo aragnimadiisa, rajooyinka iyo xooggiisa. Marmarka qaarkood qoysaska qaarkood waxay u baaha nayaan gacan in loo fidiyo oo Talk it Out ay halkaa joogto si ay uga caawiso meeshii suurtagal ah.

Talk It Out waa adeeg BILAASH u ah kuwa jira 0-18 sanno oo noloshooda dhib kala kulmaya ama khatar ugu jira inay yeeshaan arin caafimaadka dhimirka ah. Tallaabo buuxda ayaa la isticmaalaa ilmaha ama qofka dhalinyarada ah si loo ogaado ujeedooyinkooda iyo meelaha noloshoodu ku xoog badan tahay.

Talk It Out waxaa maalgeliyada Dawlada Australia Wasaaradda Adeegyada Bulshada.

Taageerada Shakhsi ahaaneed

shaqaaluhu waxay siin karaan dadka dhalinyarada ah iyo carruurta taageero ay ku ogaanayaan meelaha ay saluugsan yihiin ama ay ku xoog badan yihiin noloshooda dhexdeeda.

Taageerada waxaa ka mid ah:

- Hagida iyo la talinta aan tooska ahayn
- Caawimaada ka hawlgalka kooxaha jaaliyada iyo bulshada
- Udoodista, macluumaadka, iyo waxbarashada dadka dhalinyarada ah iyo qoyskooda
- Iskuxirka iyo wadashaqeynta wakaaladaha kale ee bulshada
- U gudbinta adeegyo kale oo bedel ah haddii loo baahdo.
- Taageerada bulshada dhexdeeda loogu tegayo goob laysku raacay

Tel (08) 9427 7100
Iimeyl info@talkitout.org.au

Taageero Kooxeed

Si loo horumariyo hawlgalka dugsiga iyo bulshada, kooxda Talk It Out waxay bixineysaa siminaaro khaas ah si ay u abuuraan kobcinta, jewi farxad leh halkaas oo dadka dhalinyarada ahi ee bulshadu ay isugu iman karaan meel ammaan ah oo ay ka shaqeeyaan awood siinta iyo ujeedooyin gaarida.

Siminaar kastaa wuxuu si gaar ah kugu saleysan yahay baahida dhaqan ee bulshada, wuxuuna leeyahay jajabnaanta loogu habeeynayo danno kala duwan ama baahida dadka dhalinyarada ah.

Mowduucyada la daneynayo waxaa laga yaabaa inay ku jiraan:

- Xiriirada iyo qoyska
- Ammaanka guriga, dugsiga, dugsiga iyo bulshada
- Xirfadaha la qabsiga
- Fahamka iyo maareynta dagaalka
- Daryeelka nafsadeed iyo Caafimaadka Dhimirka
- Dhisida isku kalsoonida
- Maareynta dareenka iyo dareen celinta
- Xalinta isafgaranwaaga iyo xoog u sheegashada

Su’aal ma qabtaa? Dhib ma qabtaa? Ma u baahan tahay waxooga tallo ah?

Aan Ka hadalno